



bemmouna  
psychologue

# Programme Océan

Naviguer à travers ses émotions efficacement



Programme en groupe **en ligne** basé sur la **Thérapie Comportementale Dialectique** (TCD) à destination d'**adultes** avec des difficultés de régulation émotionnelle **avec ou sans** trouble de la personnalité borderline. Le programme vise l'**acquisition de stratégies concrètes pour réguler ses émotions difficiles** au quotidien.

## Quelles difficultés ?

Le programme cible des difficultés à réguler ses émotions en situations difficiles causant une souffrance persistante et une difficulté à agir dans le sens de ses objectifs.

Ces difficultés peuvent être à l'origine de crises émotionnelles avec un sentiment de perte de contrôle donnant lieu à des comportements impulsifs et/ou des comportements auto-dommageables et/ou suicidaires (dont des idées suicidaires/noires).

33

Heures

11

Séances  
hebdomadaires

5

Participants

4

Modules

### 1. Pleine conscience

Visé à augmenter la capacité à remarquer les différents aspects de son expérience émotionnelle en temps réel pour agir en pleine conscience.

### 2. Tolérance à la détresse

Visé à augmenter la tolérance aux émotions intenses et la capacité à traverser les pics émotionnels sans empirer la situation.

### 3. Régulation émotionnelle

Visé à réguler ses émotions au quotidien hors crises et à prévenir la survenue de crises.

### 4. Amélioration de la relation à soi et aux autres

Visé à améliorer la relation à soi-même et aux autres, ainsi qu'à communiquer efficacement pour atteindre ses objectifs dans les interactions sociales.

Séances en  
visio sur



**600 €** pour la totalité du programme. Possibilité de régler en 4 fois.

Une **consultation individuelle préalable** (au tarif d'une consultation normale de 65€) est nécessaire pour valider votre intégration au programme.



# Détail du programme

Dates	Séance	Thème/Module	Durée	Contenu
16/02/2024	Séance 1	Comprendre les émotions	3h00	Modèle de la dysrégulation émotionnelle Modèle des émotions & la logique de la régulation émotionnelle <b>Nommer &amp; décrire ses émotions</b>
23/02/2024	Séance 2	Pleine conscience	3h00	Définitions et utilité de la pleine conscience pour la régulation émotionnelle Compétence de l'état d'esprit éclairé <b>Compétences pratiques de la pleine conscience</b>
01/03/2024	Séance 3	Tolérance à la détresse 1	3h00	Logique de la tolérance à la détresse <b>Contre les comportements impulsifs</b> Réguler l'émotion en <b>agissant sur l'activation physiologique</b>
08/03/2024	Séance 4	Tolérance à la détresse 2	3h00	<b>Se distraire de façon fonctionnelle</b> en situation de crise <b>Améliorer le moment</b> en situation de crise
15/03/2024	Séance 5	Tolérance à la détresse 3	3h00	S'orienter vers l' <b>acceptation radicale de la réalité</b>
22/03/2024	Séance 6	Régulation émotionnelle 1	3h00	Logique de la régulation émotionnelle hors crise <b>Vérifier les faits</b> de la situation <b>Agir à l'opposé</b> de l'action dictée par l'émotion
29/03/2024	Séance 7	Régulation émotionnelle 2	3h00	<b>Résoudre les problèmes</b> efficacement
<b>PAUSE 1 SEMAINE</b>				
12/04/2024	Séance 8	Amélioration de la relation à soi et aux autres 1	3h00	<b>Valider les autres et s'auto-valider</b> <b>Faire face à l'invalidation</b> <b>Définir son objectif</b> dans une interaction sociale <b>Soigner les relations avec autrui</b>
19/04/2024	Séance 9	Amélioration de la relation à soi et aux autres 2	3h00	Formuler <b>un refus ou une demande efficacement</b> Affirmer <b>ses valeurs, besoins et limites</b>
26/04/2024	Séance 10	Régulation émotionnelle 3	3h00	Logique de la régulation émotionnelle préventive Augmenter la <b>fréquence des émotions agréables</b> au quotidien Faire des <b>pas dans le sens de ses valeurs</b>
03/05/2024	Séance 11	Bilan	3h00	<b>Questions/Réponses</b> <b>Bilan de clôture</b>

